Oddechowe ćwiczenia relaksacyjne

Dla osób , które w codziennym życiu nie mogą znaleźć chwili czasu na odpoczynek, relaks i nie posiadają nawyku odreagowania stresu w naturalny sposób, są ćwiczenia oddechowe. Sposoby te sprawdzają się w praktyce jak również w leczeniu objawów stresu .
Przedstawię tu sposoby , z których korzystamy podczas pracy z dziećmi , nauczycielami oraz pozostałymi pracownikami szkół.

Ćwiczenia oddechowe
Sam oddech potrafi usunąć z naszego ciała napięcia , emocje , strach i stres . Przypomnijmy sobie jak nieraz po zakończeniu sytuacji trudnych, nagłych, czy zagrażających życiu - robimy głęboki wdech i swobodnie , a przy tym w miarę głośno wypuszczamy z płuc powietrze . Robi nam się wtedy lżej . Wszystkie techniki relaksacji zaczynają się od zwrócenia uwagi na oddech !

Przykład jednego z ćwiczeń oddechowych :
1.Usiądz na krześle lub czymś wygodnym , możesz się również wygodnie położyć się na plecach. Dla początkujących łatwiej jest to czynić leżąc na plecach, np. na dywanie. Gdy ćwiczenie jest już opanowane, można to czynić na siedząco, lub stojąco. Staraj się nie robić łuku pleców.
2.Rozluźnij ubranie , aby nie krępowało klatki piersiowej i brzucha .
3.Rozluźnij w miarę możliwości swoje mięśnie .
4.Przymknij swobodnie powieki .
5.Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów .
6.Zacznij oddychać w podany poniżej sposób .

Zaczynając wdechy-wydechy, uczyń całkowity wydech ustami. Połóż ręce na brzuchu, tuż nad talią. Wciągaj powietrze bardzo powoli przez NOS, wypychając twoje ręce z żołądkiem. To wypychanie rąk pomaga, gwarantuje to, że najpierw wdychasz głęboko w dolną część klatki piersiowej, do przepony, nisko jakby do brzucha. Wyobraź sobie, że wypełniasz swoje ciało powietrzem od dołu do góry.

Z przepony, wdychając powoli nadal (ten sam wdech) przechodzimy do szczytów klatki piersiowej . Temu przechodzeniu pomaga świadome unoszenie klatki piersiowej w górę. Doświadczamy jak powietrze wypełnia nasze ciało, (najpierw jakby brzuch) , klatkę piersiową , później górę klatki piersiowej.

Wstrzymaj oddech, licząc w myślach od 1 do 5-ciu, lub do 2-3, gdy do 5-ciu nie możesz. Łatwiej jest wstrzymać oddech, jeśli nadal trzymasz ręce na żołądku. Powoli i stopniowo wydychaj przez USTA, czując ręce powracające powoli w głąb brzucha, aż większość powietrza wyjdzie na zewnątrz. Wydech powinien trwać trochę dłużej, (może 1,5 do 2 x dłużej) niż wdech. Po wydechu, powoli, płynnie przechodzimy do wdechu.

Robiąc wdech możesz w myślach liczyć, np. od 1 do 7-8, czy 10 i to przyjmujesz jako czas wdechu. Podobnie możesz w myślach liczyć czas wydechu. Gdy czas wdechu masz 6-7, to czas wydechu niech będzie np. od 10 do 12.

Oddychamy, ćwiczymy tak przez okres , od kilku do kilkunastu minut , gdy poczujemy , że napięcie w nas opadło i uspokoiliśmy się. Po okresie praktyki nie trzeba już używać rąk, by sprawdzać oddech.

Głębokie ćwiczenia oddechowe pomogą Ci się zrelaksować też przed snem na noc, lub zasnąć z powrotem, jeśli obudzisz się w środku nocy.

Można wykonywać powyższe ćwiczenia oddechowe leżąc na plecach. Takie głębokie oddechy mogą być również praktykowane w pozycji stojącej, siedzącej, np. w samochodzie, gdzie ruch jest powolny, również stojąc w kolejce w sklepie spożywczym.

Jeśli to ćwiczenie jest trudne na początku i jesteś spięty lub jeśli za długo wstrzymujesz oddech, po prostu skoncentruj się na powolnym wdychaniu i wydychaniu. Prawidłowa technika przyjdzie później, gdy poczujesz się swobodnie. Myśl o powiększaniu się klatki. Oddychamy tak przez okres od kilku do kilkunastu minut , gdy poczujemy , że napięcie w nas opadło i uspokoiliśmy się .